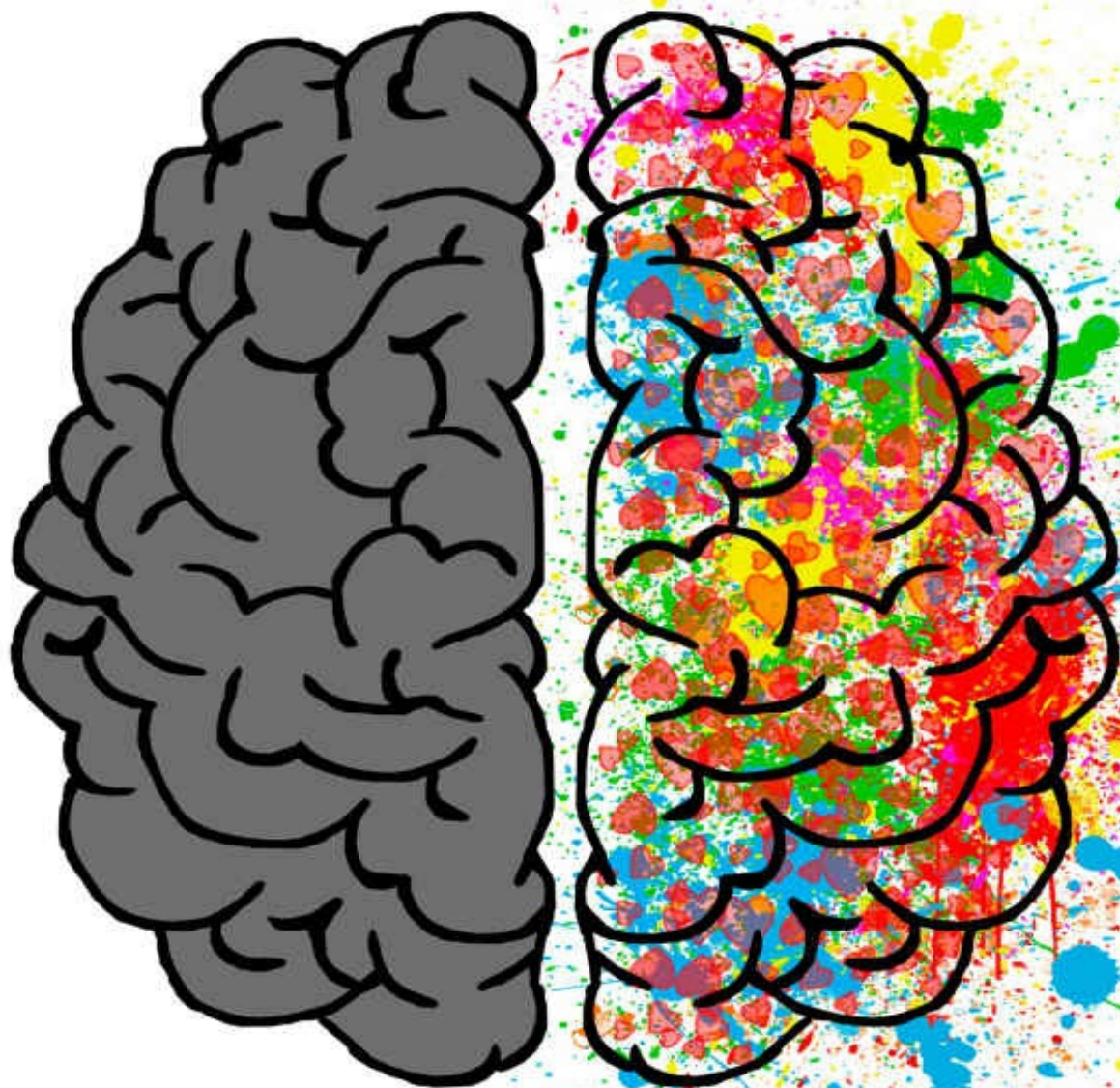


Emerson Carvalho

ANSIEDADE MEDO



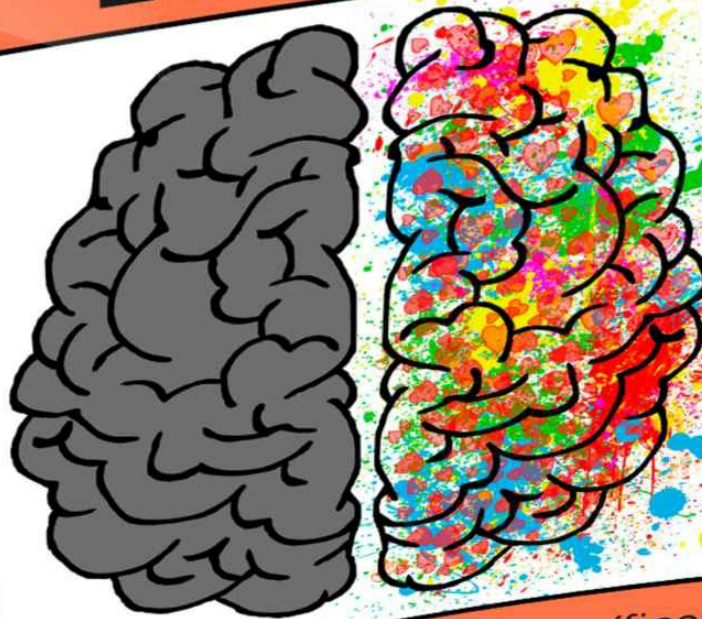
5 012345 678900

Maneiras de se tornar pacífico



Emerson Carvalho

ANSIEDADE MEDO



Maneiras de se tornar pacífico
Maneiras de se tornar pacífico

ANSIEDADE E MEDO
Maneiras de se tornar pacífico

TERMOS E CONDIÇÕES

Aviso Legal

O Publicador tem se esforçado para ser tão preciso e completo quanto possível na criação deste relatório, não obstante o fato de que ele não garante nem representa a qualquer momento que o conteúdo dentro são precisos devido à natureza rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Publicador não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito. Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda. Os leitores são aconselhados a responder a seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina a ser usado como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contábil ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, comercial, contábil e financeira.

Att,

Emerson Carvalho

INDÍCE

Termos e Condições

Prefácio

Capítulo 1:

Viva Com O Que É

Aceitar

Capítulo 2:

Use a Meditação

concentre

Respiração da Meditação

Uma respiração fácil

Capítulo 3:

Voltar À Natureza

Voltar ao básico

Capítulo 4:

Poder Do Sorriso

Sorrir pela paz

Técnica física

Técnica Emocional

Capítulo 5:

Pare a Depressão e Ansiedade Ajudando os Outros

Ajude

Capítulo 6:

Mantenha a Esperança Viva

Olhe para a frente

Como permanecer esperançoso em tempos ruins

Capítulo 7:

Mantenha Suas Crenças Queridas

Encontre a sua luz

Capítulo 8:

[Continue Aprendendo](#)

[Fique em sintonia](#)

[Capítulo 9:](#)

[Viva Por Hoje](#)

[Esteja presente](#)

[Capítulo 10:](#)

[Livrando-Se do Medo](#)

[Limitando o medo](#)

[7 maneiras de conter o medo](#)

[Encerramento](#)

PREFÁCIO

Quando nascemos, somos uma lousa limpa. Pura e sem culpa e aberta a tudo o que aparecer em nosso caminho.

Mas à medida que crescemos, impressões são feitas e lições são aprendidas.

Mais cedo ou mais tarde, perdemos e descobrimos que somos adultos com expectativas realistas e toneladas de responsabilidade.

Quem tem tempo para considerar as questões mais profundas, sem mencionar a mudança? No entanto, alguns de nós nos encontramos em situações horrendas em que somos forçados a mudar.

Você não precisa passar por experiências horrendas para descobrir a paz interior. Este e-book fornecerá alguns passos importantes que você poderá seguir para desbloquear o lado pacífico de si mesmo.

ANSIEDADE E MEDO

Maneiras De Se Tornar Pacífico

CAPÍTULO 1:

Viva Com O Que É

Sinopse

Há tanta coisa que podemos afetar. O que não podemos mudar, o que não podemos influenciar, não importa o quê, portanto não deve ser uma preocupação para nós.

ACEITAR

Entre as maiores fontes de infelicidade, na minha experiência, está o problema que temos em aceitar as coisas como elas são.

Sem julgamento, sem desejar o contrário.

Quando descobrimos algo que não gostamos, desejamos que fosse diferente - clamamos por algo mais benéfico. Essa pode ser a natureza humana, ou talvez seja algo profundamente arraigado em nossa cultura.

A raiz da infelicidade não é inevitavelmente que desejamos que as coisas sejam diferentes; mesmo assim, decidimos que não gostávamos disso em primeiro lugar. Nós o declaramos ruim, em vez de dizer: "Não é ruim ou bom, apenas é."

Você deve esperar que as pessoas estraguem, que as coisas sejam diferentes das que você projetou, e você deve aceitar isso.

É muito negativo prever que as coisas vão dar errado, dizem as pessoas. No entanto: só é negativo se você o vê como negativo. Se você avaliar isso como ruim.

Como alternativa, você pode aceitá-lo como o mundo funciona - como realmente importa. E tente compreender o porquê disso e aceite-o. Como isso é.

Isso pode ser implementado com o que você faz: seja como as outras pessoas agem no trabalho, como a ciência política funciona e como a mídia noticiosa pode ser deprimente. Aceite essas coisas como elas são e tente entender por que elas são assim.

Isso poupará muito sofrimento, pois você não dirá mais: "Oh, eu gostaria que as coisas não fossem tão terríveis!"

Isso significa que você nunca pode modificar as coisas? De modo nenhum. No entanto, mude as coisas não porque você não pode aceitar as coisas como elas são, mas porque você gosta do processo de mudança, de aprender e desenvolver.

Podemos fazer desta Terra um lugar melhor? Mais uma vez, presumimos que seja um lugar ruim no momento. Mas você poderia dizer que a Terra é exatamente o que é - e isso não é bom nem ruim.

Você pode dizer que continuará tentando fazer coisas para ajudar outras pessoas, amadurecer como pessoa, para fazer a diferença neste mundo - não porque você seja uma pessoa tão ruim agora, ou a Terra seja uma merda, mas porque esse é o caminho que você decide seguir, porque você saboreia esse caminho.

Enquanto você se julga e deseja outra maneira - e todos fazemos isso - tente outra abordagem: aceite e entenda. Isso pode levar a alguns resultados interessantes.

É o que percebo com tantas pessoas, pois nos concentramos e nos demoramos em assuntos sobre os quais não temos controle. Por que se preocupar com algo que toda a preocupação do mundo não vai mudar? Por que se importar com o que os outros pensam de nós quando não temos certeza do que eles estão realmente pensando?

Depois de abrir as cortinas para esse fato e começar a aceitar o que você não pode mudar, você automaticamente se livra de uma montanha de estresse e ansiedade. É como se um grande peso tivesse sido tirado de seus ombros. Seguir esse caminho é seguir um caminho para a paz.

CAPÍTULO 2:

Use a Meditação

Sinopse

Se você ainda não medita, está perdendo uma atividade realmente importante que pode mudar sua vida.

CONCENTRE

Meditar por vinte minutos por dia pode ter um tremendo impacto em todas as áreas de sua vida. Se você tem muito em mente e sente que seus pensamentos o estão deixando louco, a meditação pode ajudá-lo a descobrir a paz.

Apenas feche tudo, sente-se, feche os olhos e limpe sua mente de cada pensamento. Centre-se no vazio. Você ficará surpreso com o que simples vinte minutos de meditação podem fazer para mudar as coisas para você. Se você tem meditar problema, eu sugiro começar uma meditação guiada por um CD ou áudio, que irá ajudá-lo a se acostumar com esse nível de tranquilidade.

RESPIRAÇÃO DA MEDITAÇÃO

Comumente, o objetivo da meditação da respiração é acalmar a mente e desenvolver a paz interior. Podemos aplicar meditações respiratórias sozinhas ou como prática preliminar para reduzir nossas distrações antes de iniciarmos outros tipos de meditação.

UMA RESPIRAÇÃO FÁCIL

O primeiro estágio da meditação é parar as distrações e tornar a mente mais clara e coerente. Isso pode ser alcançado praticando uma simples meditação da respiração.

Escolhemos um lugar tranquilo para meditar e sentamos em uma posição confortável. Podemos sentar na postura tradicional de pernas cruzadas ou em qualquer outra posição que seja confortável. Se quisermos, podemos

sentar em uma cadeira.

O mais crucial é manter as costas retas para impedir que nossa mente fique lenta ou com sono.

Sentamos com os olhos parcialmente fechados e voltamos nossa atenção para a respiração. Respiramos naturalmente, de preferência através das narinas, sem tentar controlar a respiração, e tentamos tomar consciência da sensação da respiração quando ela entra e sai das narinas.

Essa sensação é nosso objeto de meditação. Devemos tentar nos concentrar nisso, com exclusão de todo o resto.

No início, nossa mente estará muito ocupada, e podemos até sentir que a meditação está tornando nossa mente mais envolvida; mas, na realidade, estamos apenas nos tornando mais conscientes do quanto nossa mente está realmente ocupada.

Haverá uma grande tentação de seguir os diferentes pensamentos à medida que eles surgirem, mas devemos permanecer firmes contra isso e permanecer focados, unicamente, na sensação da respiração.

Se detectarmos que nossa mente serpenteia e está seguindo nossos pensamentos, devemos devolvê-la imediatamente à respiração. Devemos repetir isso quantas vezes forem necessárias até que a mente se instale na respiração.

CAPÍTULO 3:

Voltar À Natureza

Sinopse

Passamos tanto tempo em cativeiro em prédios de aço, concreto e tijolos que rapidamente descobrimos de onde viemos. É natural estarmos na natureza, e é por isso que é tão bom e tão pacífico quando você anda em um parque ou anda de bicicleta em uma trilha na floresta.

VOLTAR AO BÁSICO

Enquanto digito isso, estou olhando pela minha janela para esta gigantesca árvore em frente à minha casa. Observando sua quietude, com o vento soprando calmamente em seus galhos, é uma visão que não apenas me inspira, mas que encontro paz nela.

Se você se sentir sobrecarregado, faça um passeio ao ar livre, onde há toneladas de árvores e longe da cidade. Esteja lá e simplesmente aprecie as vistas, os sons e a paz.

A natureza oferece uma chance de exploração não estruturada.

A vida da maioria das pessoas é estritamente programada e rotineira. Desperte, tome banho, comute, trabalhe, em casa, durma.

Todos os dias você dirige pela mesma rota, senta no mesmo cubículo e dorme na mesma cama. No entanto, dentro de cada pessoa existe um forte desejo de começar e explorar, de começar um dia apenas com o mais fraco esboço de uma agenda e de encontrar coisas nunca vistas antes.

Escalar pedras, escalar montanhas e riachos fará com que você se sinta criança novamente.

A natureza coloca você em contato com os elementos comuns e seu eu primitivo.

A pessoa moderna está sujeita a todo tipo de regras, antecipações e restrições. Preso e enterrado em papelada, ele deve agir educadamente, seguir as leis de trânsito e abster-se de estrangular o buraco que prolonga a reunião da empresa com perguntas irracionais.

Seu espírito é constantemente sitiado. Quase todos os sons que ele ouve, do motor do automóvel ao telefone celular tocando, são originários de uma fonte artificial. É o suficiente para tornar cada pessoa com uma forma leve de insanidade.

Precisamos ter boas maneiras, mas nosso lado primordial não deve ser completamente sufocado. Periodicamente, devemos nos afastar da civilização e interagir com os assuntos em seu estado de natureza.

Toque a sujeira real, sente-se junto a uma lareira real, afie a madeira real e ouça os sons puros das correntes e do vento nas árvores. Envolver-se com matéria que não existe inteiramente para consumo humano. Sinta coisas que simplesmente são.

A natureza dá a você espaço para pensar e coloca seus problemas em perspectiva.

Nas cidades e áreas suburbanas, é fácil perder o que é realmente importante. O mundo começa a parecer como se realmente estivesse centrado no seu pequeno mundo. E há poucos momentos realmente calmos nesta vida impulsiva. No carro, você ouve música ou fala no rádio, no trabalho, está centrado no projeto em questão e, quando chega em casa, liga a televisão e sai da zona.

Perder-se na natureza permite um espaço silencioso e não estruturado para resolver seus problemas, refletir sobre o que está acontecendo em sua vida e projetar metas para o futuro. Sob as estrelas e abaixo das árvores, é mais fácil ver o que realmente importa. Picos de montanhas, rios ondulantes e pôr do sol radiante farão com que você e seus problemas pareçam decentemente pequenos.

Anima o seu corpo.

De vez em quando, as pessoas precisam se afastar do ar sufocado das ruas e do ar reprocessado dos edifícios corporativos. Seus pulmões doem para respirar o ar fresco nas florestas e montanhas. Caminhar irá animar seu corpo. Embora todo exercício seja bom para aliviar a depressão, o exercício ao ar livre é especialmente útil.

O sol, a atividade física e o cenário inspirador se combinam para rejuvenescer seu espírito e deixá-lo pronto para enfrentar o mundo mais uma vez.

CAPÍTULO 4:

Poder Do Sorriso

Sinopse

Sempre que você está rindo ou sorrindo, algo intrigante acontece. Não apenas algo acontece em um nível químico para fazer você se sentir melhor, mas também impede que todo o estresse e negatividade entre no seu cérebro.

SORRIR PELA PAZ

Um simples sorriso pode fazer tanta diferença. Por exemplo, outro dia, manuseie mal um prato e ele caiu no chão, partindo-se em pedaços, produzindo uma grande bagunça.

Agora, eu poderia estar furioso comigo mesmo por ser desajeitado e pensar "aqui está outra razão pela qual a vida é horrível!" Mas fiz o contrário.

Comecei a sorrir e meio que zombando de mim mesmo por não conseguir segurar o prato corretamente. Enquanto eu limpava a bagunça, não havia amargura ou raiva.

Na verdade, eu fiz isso com um sorriso no rosto ... eu executei com paz. Portanto, se você se encontra em um dilema semelhante, pense no lado positivo e não tenha vergonha de zombar de si mesmo.

Você logo perceberá que a paz encontra sua direção com muito mais facilidade quando você sorri.

Como sorrir, mesmo quando você não quer?

TÉCNICA FÍSICA

- O corpo humano associa respostas físicas à emoção associada. Por exemplo, se você se inclina bastante, seu corpo naturalmente se sente mais lento quando comparado a um indivíduo que mantém uma postura hereta.



Da mesma forma, mesmo que você se sinta triste, ainda é capaz de unir os lábios e juntar as pontas para formar um sorriso. Você pode encontrar seu humor melhorando naturalmente. Esse método me ajudou a melhorar meu humor inúmeras vezes.

- Sorria com os olhos. Esse método envolve concentrar seu sorriso nos olhos, e não nos lábios. Pense nos seus olhos sorrindo ou brilhando. Você verá que todo o seu rosto terá que se erguer para conseguir isso. Você encontrará as maçãs do rosto levantando e a ponta dos lábios levantando para formar um sorriso.

TÉCNICA EMOCIONAL



Nosso estado emocional está no nosso estado de espírito. Por mais que pareça, você precisa ser feliz para ser feliz. Quando você prefere ser

feliz, pense em pensamentos felizes. Considere um prado calmo;
considere um ente querido ou uma piada, talvez.



Lembre-se de que a felicidade costuma ser uma escolha. Abraham Lincoln comentou certa vez que "a maioria das pessoas é tão feliz quanto decide ser". Podemos decidir ser felizes ou lamentáveis. Escolha a felicidade para preencher sua vida.

Há a expressão "**Sorria e o mundo inteiro sorri para você**". Bem, expressões como essa são realmente fundamentadas. Quando você sorri, ele tende a provocar sorrisos nos outros ao seu redor. Mesmo em situações altamente estressantes, um sorriso pode aliviar facilmente o humor de todos.

O valor de um sorriso não tem preço. Não pode ser comprado, solicitado ou emprestado.

Custa zero para dar, mas é o presente mais sincero que um pode dar a outro. Um sorriso traz descanso aos cansados e é o melhor contraponto para o desânimo. Dá sol aos tristes e esperança aos desesperados.

Um sorriso é contagioso. Comece a infectar indivíduos e conquistar amigos com seu sorriso agora.

CAPÍTULO 5:

Pare a Depressão e Ansiedade Ajudando os Outros

Sinopse

Você nunca encontrará a paz sendo consumida por si mesma e se preocupando apenas com suas próprias necessidades e desejos.

AJUDE

Quando você começa a se importar verdadeiramente com outras pessoas, tanta bondade surge. Isso só ajuda a solidificar sua paz interior. Podem ser pessoas próximas a você ou completos estranhos, mas qualquer ato de bondade e boa vontade facilita o caminho para a paz.

Quando ajudo os outros, paro de me concentrar nos chamados problemas e percebo que minha vida não é tão ruim, afinal. Isso livra todo o meu ser de todo o estresse e sentimentos de sobrecarga.

Há muita paz e sabedoria em pensar e se preocupar com outras pessoas, às quais estamos cegos quando estamos muito envolvidos em nossos próprios modos egoístas.

A depressão faz com que nos centremos em nós mesmos - nossos medos e nossos problemas.

Isso não quer dizer que estar deprimido nos marque como egoísta; em vez disso, parte dos sintomas é que temos dificuldade em ver do lado oposto nossos próprios problemas.

Ao nos concentrarmos fora de nós mesmos, podemos reduzir os efeitos que a depressão exerce sobre nossas vidas.

Isso não significa que nossos próprios problemas não sejam difíceis ou severos às vezes. Muitas pessoas estão travando batalhas terríveis contra doenças, velhice ou outros problemas.

E não importa quão grave seja ou não o nosso problema, estamos sempre mais conscientes da nossa própria dor.

Ocasionalmente, porém, não há muito que possamos fazer para aliviar a fonte de nossos problemas; portanto, tudo o que podemos fazer é alterar a maneira como lidamos com eles.

Um problema que muitas vezes temos como seres humanos é temer o pior, ou imaginar como as coisas podem se arrepender.

Mas a verdade é que nossos piores medos normalmente não acontecem. Raramente é tão ruim na realidade quanto em nossas próprias mentes. Portanto, uma chave é sair do nosso próprio cérebro, envolvendo-nos na assistência aos outros.

Outra dificuldade para muitos de nós é que, quando estamos estressados ou quando começamos a nos sentir deprimidos, preferimos nos libertar,

nos isolar.

Por causa de nossos problemas ou da maneira como percebemos nossos problemas, podemos sentir que ninguém mais simpatiza.

Enquanto estivermos presos a nós com nossos próprios pensamentos, isso pode ser verdade.

Permanecendo associado a outras pessoas ou fazendo novas associações, podemos sair da espiral descendente que acontece em nossos próprios cérebros.

Muitos de nós aprendemos "é melhor dar do que receber". Mesmo assim, quando estamos estressados ou deprimidos, normalmente tendemos a nos concentrar no que está faltando. Ao desviar o foco, procurando ajudar os outros, podemos ajudar a tirar o foco da mente de nós mesmos.

Naturalmente, tudo isso precisa ser feito dentro de nossas limitações, com equilíbrio. Também não seria bom nos lançarmos tão completamente em alguma causa que deixamos nossas vidas mais tristes. Moderação e temperança são essenciais em todas as áreas da vida.

Mas o prazer e a satisfação de ajudar alguém pode ajudar a combater o estresse ou a depressão causados pelos problemas em nossas próprias vidas. Talvez não possamos mudar imediatamente as causas de nosso próprio estresse, mas podemos mitigar seus efeitos por nossas próprias ações. E o que descobrimos com frequência é que nos sentimos mais assistidos e enriquecidos do que as pessoas que estamos ajudando. Dar de nós mesmos é assim.

CAPÍTULO 6:

Mantenha a Esperança Viva

Sinopse

Esperança é algo que você nunca pode perder.

OLHE PARA A FRENTE

Com esperança, você sempre terá um caminho para a paz. Se ficarmos muito estressados e sobrecarregados em nossa própria vida, anularemos essa esperança. Ressaltamos que o sol sempre brilha após um dia chuvoso e que isso é simplesmente um solavanco na estrada.

Encontro imensa paz ao reconhecer, no fundo do meu coração, que tudo ficará bem. Com esperança, entendo que tudo o que é aparentemente terrível é impermanente e que, com o tempo, tudo ficará bem. Isso tira toda essa negatividade do meu ser total, e me sinto melhor imediatamente.

Aprendi que a esperança é a única opção. Sem esperança eu tenho zero. A esperança não é "pensamento positivo" da variedade "se os desejos eram cavalos".

A esperança é a força mais potente do universo. A esperança é fé - em espírito, natureza, ciência e humanidade.

O que importa é ter esperança no futuro - espero que acordemos amanhã para um dia melhor. A esperança é o futuro - o único futuro que vale a pena ter.

Poucos de nós parecem sentir a necessidade de encorajamento quando as coisas estão indo bem. Pense nos baby boomers e na geração "eu" da década de 1970. É como se a festa nunca terminasse.

Quando os tempos são difíceis, o sucesso que muitos de nós consideramos garantido parece ilusório e momentâneo. Mas, você pode manter a esperança nestes tempos difíceis.

COMO PERMANECER ESPERANÇOSO EM TEMPOS RUINS

1 Não tenha expectativas. Faça algo que você ama e faça de brincadeira. Antecipe nada, no mínimo, positivo ou negativo.

2 Aponte sua vida pessoal de volta aos trilhos. Reconecte-se com as coisas que lhe interessam. Ensine algo ao seu filho neste fim de semana. Procure aquele velho conhecido da escola. Se você adquiriu o controle de cruzeiro como um multitarefa, agrada as pessoas, agora pode ser um momento benéfico para fazer uma correção de curso.

3 Coloque o passado na perspectiva correta. O passado foi ótimo, não foi? Ou foi? Alguns de nós correm o risco de odiar a nostalgia. Deixe o passado para trás. Não os indivíduos e lugares, mas o que poderia ser sua versão glamourizada do passado. Mesmo que tenha sido tão bom quanto você se lembra, você não pode permanecer esperançoso com o passado.

4 Encontre outras pessoas como você, elas estão lá fora. Eles podem estar bem na sua frente, enquanto você estava ocupado mexendo no seu telefone celular. Explore o seu pescoço na floresta. Encontre novas antigas assombrações. Se você está recentemente desempregado, aproveite o luxo deste momento.

5 Não coloque seus ovos em uma cesta. Para sempre, tem algo mais pelo que esperar, ou melhor ainda, por muitas coisas. Seja um negócio paralelo, troque e-mails amigáveis, encontre-se com amigos ou descubra um novo hobby. Nunca dependa de nenhuma parte da sua vida para ter esperança.

6 Descontraia-se. Se você seguir pelo menos algumas dessas etapas rotineiramente, estará no caminho de um eventual sucesso. Você já tem uma vantagem de se tornar mais pacífico porque tem a atitude certa. Afinal, otimismo e esperança são mercadorias tão preciosas no mundo de hoje.

CAPÍTULO 7:

Mantenha Suas Crenças Queridas

Sinopse

Não sou eu quem escolhe ou favorece um sistema de crenças em detrimento de outro, então, seja o que for que você acredite, aceite-o com seu ser total.

ENCONTRE A SUA LUZ

Esteja 100% dentro da sua fé e a paz chegará ao seu coração. Agora, todos nós podemos discordar das crenças um do outro, mas uma coisa em que todos devemos nos harmonizar é que ter uma fé sólida e saudável é de suma importância para fundar uma consciência adequada que ajude a nos guiar em direção à paz e à sabedoria.

Há uma razão pela qual a pesquisa provou que indivíduos profundamente comprometidos com sua fé têm uma expectativa de vida mais alta e são menos propensos a ter doenças como o câncer. Isso ocorre porque eles experimentam mais paz interior, o que é crucial se você deseja aumentar a qualidade de sua vida.

Crescer espiritualmente é buscar significado. As religiões que acreditam na realidade de Deus, como o cristianismo, o judaísmo e o islamismo, acreditam que a função da vida humana é servir ao Criador de todas as coisas.

Várias suposições em psicologia sugerem que, em última análise, damos sentido às nossas vidas. Quer acreditemos que o significado da vida seja predeterminado ou auto-dirigido, crescer em espírito é perceber que não existimos apenas.

Devemos aprender, devemos praticar mais, devemos abrir nossos corações a todos os tipos de influências nobres, todos os tipos de companhia nobre.

Devemos capitalizar essas chances. Se ainda acreditamos que melhorar nossa espiritualidade, melhorar nossa sabedoria é o propósito mais alto da humanidade, e então devemos fazer um esforço. Mas se não acreditarmos nisso, se pensarmos que ser humano significa apenas crescer, comer, trabalhar, ganhar dinheiro e morrer, tudo bem, então não precisamos nos esforçar.

Por favor, saibam que existe uma inteireza em você, mesmo em meio a fortes pancadas. Há uma luz em você mesmo agora. Você pode não conseguir vê-lo no fim do túnel, mas está em você. Neste minuto.

Uma totalidade que não é influenciada pelo que você está enfrentando. Talvez pareça realmente pequeno. Talvez você nem acredite que está lá. Mas isso é. Se você demorar alguns minutos para fechar os olhos, sinta-o lá. Essa é a parte de você que já reconhece como enfrentar o desafio, que já o transformou e aprendeu com ele.

É a parte que o levará a qualquer outra orientação necessária ao longo do caminho. Isso de forma alguma minimiza o desafio. É que essa outra peça existe ao mesmo tempo e está sempre com você.

E, independentemente de como você se sinta sozinho, saiba que não está sozinho.

Outras pessoas se sentem como você. Se você acredita no espírito ou no poder do amor, eles estão sempre com você, junto com a totalidade dentro de você.

CAPÍTULO 8:

Continue Aprendendo

Sinopse

Vivemos e trabalhamos em um mundo em mudança.

FIQUE EM SINTONIA

Novas leis são introduzidas que levam à criação de novas políticas. Novas idéias e abordagens surgem. Novos problemas surgem e novas respostas são procuradas.

O mundo do trabalho e, em geral, é, portanto, um mundo em constante movimento e evolução. O que isso significa, então, é que, se não estamos aprendendo constantemente à medida que avançamos nos negócios do dia-a-dia, todos os dias estamos ficando cada vez mais distantes das demandas do mundo do trabalho moderno, como o mundo em geral.

Pode ser uma má notícia entrar em uma rotina na qual continuamos cumprindo nossos deveres da mesma maneira que fizemos no passado.

As expectativas mudam com o tempo e, se não nos ajustarmos às novas circunstâncias, ficaremos cada vez mais desafinados com o que é exigido de nós.

O aprendizado não é apenas importante para garantir que estamos atualizados com os desenvolvimentos em nosso campo específico.

É também uma fonte crucial de motivação, estímulo e satisfação.

Por exemplo, alguém que trabalha em um determinado local por 3 anos e durante esse período avança para aprender, crescer e se desenvolver provavelmente experimentará uma satisfação no trabalho muito maior do que alguém que permanece no mesmo cargo por 3 anos, simplesmente duplicando as tarefas básicas da mesma maneira, sem qualquer crescimento ou desenvolvimento ao longo desse tempo.

Consequentemente, o aprendizado deve ser visto como algo positivo e que vale a pena, e não apenas algo que temos que fazer para atender às expectativas de outras pessoas sobre nós.

O aprendizado é conseqüentemente crucial, porque nos ajuda a acompanhar as tendências e desenvolvimentos em nosso próprio campo. Ele fornece estímulo e satisfação no trabalho e também ajuda a nos manter atentos para garantir que não fiquemos entediados e, portanto, mais propensos a cometer erros.

Portanto, o aprendizado não deve ser visto como um fardo adicional, além do que talvez já seja uma carga de trabalho pesada, mas como algo a ser bem-vindo como um meio de lidar da maneira mais eficaz possível com essa carga de trabalho pesada.

Uma coisa que nos fornece muito estresse na vida é o fato de que sempre nos preocupamos em não ter todas as respostas. Apenas admitir que você não sabe tudo e que está aberto para sempre continuar aprendendo é um enorme passo a dar para alcançar a paz interior.

Sinto muita alegria em aprender todos os tipos de coisas diferentes (não apenas questões de trabalho), e apenas estar ciente de que estou crescendo como pessoa todos os dias me proporciona grandes sentimentos de paz.

Aceite que a vida é uma grande jornada de aprendizado sem fim e você estará mais perto de experimentar a verdadeira paz dentro de si.

CAPÍTULO 9:

Viva Por Hoje

Sinopse

Na maioria das vezes, o que nos preocupa é com algo no passado ou algo que não aconteceu.

ESTEJA PRESENTE

Viver no aqui e agora apaga todos esses pensamentos. Por que se preocupar com algo no passado que nunca podemos mudar? Por que se preocupar com algo que não temos certeza se irá acontecer ou não? É por isso que aqui e agora você encontra a verdadeira paz interior.

No momento presente, não há problemas nem preocupações. Há apenas quietude, e é dentro dessa quietude que você pode expor a paz. Eu costumava ser uma pessoa que se preocupava dia após dia, a ponto de ter dificuldade para dormir.

Quando as pessoas sugerem que eu "viva o momento", entendo o conceito e posso perceber o valor. Mas, secretamente, me pergunto: "Como você realmente faz isso?"

Passei um dos últimos dias gloriosos do verão descansando na praia com um amigo querido. Estávamos gostando dos raios finais do sol da tarde quando a conversa se voltou para seu status de solteiro.

Ele compartilhou comigo que uma velha amiga, atualmente casada, estava prestes a ficar solteira novamente. Reconhecendo que ele tinha uma “coisa” por essa mulher no passado e que queria estar em um relacionamento agora, eu estava com todo o “potencial” de que elas ainda pudessem terminar juntas.

Sentindo sua evidente falta de exuberância sobre minha visão colorida do futuro, perguntei o que estava acontecendo; ao qual ele respondeu: "Não vivo no passado ou no futuro, vivo no momento".

"Viva o momento? Que diabos isso significa? Como você faz isso? "Eu respondi, com muita alegria na minha voz. Ele me disse que não sabia como fazia, apenas sabia.

Quando a tarde chegou à noite, sua resposta ficou comigo. Comecei a me perguntar por que saio automaticamente do presente e para o futuro. Coloquei-me no lugar dele e imaginei como lidar com o mesmo estado de coisas.

Eu constatei que deixo o presente e vou para o futuro para me proteger. Se eu passar em minha mente todos os cenários concebíveis, bons ou ruins, e me "preparar" para o que pode ser, imagino, antes avisado que está armado? Corrigir? Bem, talvez não.

Agora, deixe isto ser dito, não estou afirmando que o planejamento seja uma coisa ruim ou que sonhe acordado. Mas não escapa à minha atenção que muitas das "propostas" futuras que faço não são pacíficas.

Aqui estão algumas dicas que aprendi que me ajudam a ficar um pouco mais aqui e agora.

1.

Quando você se vê imaginando cenários medrosos, pergunte a si mesmo: “Essa é a única hipótese?” Procure o que mais poderia ser verdade, em vez do que você teme.

2.

Lembre-se de que se preocupar com a hora de vir ou se arrepender do passado não vai mudar o que tem ou vai acontecer.

3.

Você tem uma profunda confiança de que, aconteça o que acontecer, você ficará bem? Você pode descobrir os tempos do seu passado que servem de fundamento para que isso seja verdade? Se sim, aproveite essa experiência.

4.

Suas necessidades básicas são atendidas, sua vida funciona? Frequentemente nos movemos para o futuro, pois achamos que será melhor lá. Pense em abordar o que nunca está em equilíbrio, para que se torne adequado estar mais no agora.

5.

Pratique a força do presente. Concentre-se em algo positivo ou bonito aqui e agora e inspire. Deixe-se sentir amplamente.

6.

Então, esteja disposto a deixar isso de lado e marchar para o próximo momento.

CAPÍTULO 10:

Livrando-Se do Medo

Sinopse

Você percebeu que produz seu próprio medo? Você faz isso pensando em resultados negativos para o que quer que seja.

LIMITANDO O MEDO

Se você é capaz de causar esse sentimento em si mesmo, faz sentido que também seja capaz de alterá-lo.

Como você pode fazer isso?

Primeiro, você precisa aceitar que está imaginando um fracasso antes mesmo de tentar o que espera realizar. São esses pensamentos que fazem você ficar assustado.

Se você parar para considerar isso, certamente, se esses sentimentos são produzidos pela imaginação, se você substituir os pensamentos negativos por pensamentos de um resultado bem-sucedido, isso ajudará a diminuir o estresse.

Por exemplo, você pode ter medo de voar, porque se preocupa com o acidente do avião na partida ou no pouso.

Se você conseguir se concentrar em algo totalmente não relacionado às preocupações que você tem enquanto o avião está partindo ou aterrissando, isso tira o nervosismo que você tem e ajuda a manter a calma e o relaxamento.

Lembre-se, a maneira como você pensa constitui como você se sente e, assim, produz seus próprios medos.

Quando você começar a se concentrar em coisas que podem dar errado, ou quando estiver com medo de algo, substitua seus pensamentos por um resultado positivo e bem-sucedido.

Tente pensar em um evento passado que você gostou de tirar sua mente do nervosismo.

Seu diálogo interno terá um papel importante na abolição do estresse.

Quando você diz a si mesmo que coisas ruins vão acontecer, isso aumenta seu nível de estresse e faz você se sentir assustado. Sua mente subconsciente aceita os dados que foram informados e entra em modo de pânico em seu nome!

Então lembre-se, deixe sua mente subconsciente ouvir fortes palavras confiantes, que ajudarão a mantê-la, e você, calmo, e antes que perceba, poderá fazer facilmente o que no passado costumava assustá-lo!

7 MANEIRAS DE COMBATER A ANSIEDADE

DICAS PARA TRABALHAR COM SEU MEDO E VIVER SUA VIDA

Se você estiver enfrentando medo ou ansiedade avassaladores, especialmente uma fobia, considere trabalhar com um terapeuta. Além disso, aqui estão algumas sugestões que ajudaram muitos de meus pacientes a serem reféns de seus próprios medos:

- **Permita-se sentar com seu medo por 2-3 minutos por vez.** Respire fundo e diga: “Tudo bem. Parece ruim, mas as emoções são como o oceano - as ondas fluem e refluem. Planeje algo nutritivo imediatamente após o período de 2-3 minutos sentado: Ligue para o bom amigo que está esperando por você; mergulhe em uma atividade que você sabe que é agradável e cativante.
- **Anote as coisas pelas quais você é grato.** Veja a lista quando sentir que está em um lugar ruim. Adicione à lista.
- **Lembre-se de que sua ansiedade é um depósito de sabedoria.** Escreva uma carta: “Prezada *ansiedade*, não sou mais intimidada por você. O que você pode me ensinar? ”
- **Exercício.** O exercício pode reorientar você (sua mente só pode se concentrar em uma coisa de cada vez).

Quer você faça uma caminhada curta, vá a uma academia de boxe para uma sessão de suor total ou ligue um vídeo de ioga de 15 minutos em casa, o exercício é bom para você e irá fundamentá-lo e ajudá-lo a se sentir mais capaz.

- **Use o humor para acabar com seus piores medos.** Por exemplo, quais são os piores cenários ridículos que podem acontecer se você aceitar um convite para fazer um discurso para uma multidão de 500 pessoas? *Eu posso fazer xixi nas calças no pódio *** Eu serei preso por fazer o pior discurso da história *** Meu primeiro namorado (namorada) estará na plateia e me abalará.*
- **Aprecie sua coragem.** Doreen dizia a si mesma em tempos difíceis: "Toda vez que não permito que o medo me impeça de fazer algo que me assusta, estou me fortalecendo e com menor probabilidade de deixar o próximo ataque de medo me impedir".
- Visualize um lugar feliz. Reserve um momento para fechar os olhos e imagine um lugar seguro e calmo. Pode ser uma foto sua andando em uma bela praia, ou aconchegada na cama com o gato ao seu lado, ou uma lembrança feliz da infância. Deixe os sentimentos positivos acalmá-lo até que você se sinta mais relaxado

Talvez a ferramenta de enfrentamento mais importante seja ser gentil consigo mesmo - não ouça a negatividade; seja seu próprio melhor amigo.

ENCERRAMENTO

À medida que nossa sociedade se torna cada vez mais complexa, encontrar a verdadeira paz se torna mais difícil como tentar encontrar um oásis no deserto. Minha vida também é ocupada, pois administrar uma empresa e todo o estresse e demandas que a acompanham, definitivamente toma seu pedágio ao longo do tempo.

Portanto, queria aproveitar esta oportunidade para compartilhar com você alguns dos métodos que utilizo em minha vida para encontrar paz e me desconectar da rotina diária.

À medida que você se acalma, à medida que o estresse é drenado e você fica com uma sensação tranquila de paz interior, você será feliz. Não importa o que aconteça, você será feliz. E nos momentos emocionantes, você será mais feliz.

Espero que este e-book tenha lhe dado as ferramentas para começar a se livrar do medo e encontrar a calma.